

## PENGARUH LATIHAN DENGAN CONES UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA SISWA SD

Polce D. Ottu<sup>a</sup>, Gregorius G. Jado<sup>b</sup>, Firman F.K. Selan<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: polceottu9@gmail.com

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

#### Keywords:

Latihan cones, kecepatan menggiring bola, sepak bola.

### Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terukur, serta memiliki tujuan tertentu. Olahraga mempunyai peran penting di berbagai aspek kehidupan, seperti untuk kesehatan, pendidikan, pembentukan karakter dan pengembangan prestasi (Sobarna et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan menggunakan metode cones terhadap kecepatan menggiring bola siswa kelas 5 putra di SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen Kabupaten Kupang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kecepatan menggiring bola setelah perlakuan latihan selama enam minggu. Sampel penelitian terdiri dari 10 siswa yang diambil dari populasi 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kecepatan menggiring bola, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 3,6 dan post-test sebesar 8,4, menghasilkan peningkatan rata-rata (MD) sebesar 4,8. Uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,85, yang lebih besar dari t-tabel (1,833) pada taraf signifikansi 5%. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima, yang berarti latihan cones memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan dengan cones efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam sepak bola, dan disarankan untuk diterapkan dalam program latihan di sekolah. Keterbatasan penelitian ini mencakup jumlah sampel yang kecil dan lokasi yang terbatas, sehingga penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi lokasi sangat dianjurkan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

### Abstract

Exercise is a physical activity that is carried out systematically and measurably, and has a specific purpose. Sport has an important role in various aspects of life, such as for health, education, character formation and achievement development (Sobarna et al., 2022). This study aims to examine the effect of training using the cones method on the dribbling speed of 5th grade male students in SDK. ST Francis Xaverius Buraen, Kupang Regency. The method used was an experiment with a quantitative approach, involving a pre-test and post-test to measure changes in dribbling speed after a six-week training treatment. The research sample consisted of 10 students drawn from a population of 30 students. The results showed that there was a significant increase in dribbling speed, with an average pre-test score of 3.6 and post-test of 8.4, resulting in an average improvement (MD) of 4.8. The t-test showed a t-

*count value of 7.85, which was greater than the t-table (1.833) at a significance level of 5%. This indicates that an alternative hypothesis is accepted, which means that cones training has a positive influence on the increase in dribbling speed. The study concluded that exercises with cones are effective in improving students' technical skills in soccer, and are recommended to be applied in training programs in schools. The limitations of this study include a small sample count and limited location, so further research with larger samples and location variations is strongly recommended to obtain more comprehensive results.*

---

Alamat korespondensi:  
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang  
E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646  
e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memang harus sudah menjadi kebutuhan setiap orang, karena dengan olahraga akan banyak sekali manfaat yang dapat diambil terutama bagi kelangsungan kehidupan. Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terukur, serta memiliki tujuan tertentu. Olahraga mempunyai peran penting di berbagai aspek kehidupan, seperti untuk kesehatan, pendidikan, pembentukan karakter dan pengembangan prestasi (Sobarna et al., 2022). Menurut Aulia & Asfar (2021) bahwa olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga saat ini sudah menjadi ajang gengsi suatu bangsa atau daerah, yang mana banyak menghabiskan biaya besar-besaran pada pesta olahraga. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Berbeda dengan pemain lainnya kiper diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol di hitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang mengagumkan. Olahraga yang tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepakbola adalah suatu olahraga yang dikenal setiap orang. Di seluruh dunia, tua dan muda memainkannya, menonton dan membaca tentang olahraga ini. Orang sering lupa bahwa di samping semua drama dan keindahannya, sepak bola adalah suatu permainan yang sederhana. Permainan ini bertumpu pada beberapa teknik individu, yang bersatu untuk bekerja bersama sebagai satu tim. Meskipun kemampuan alami merupakan suatu bakat (Ade et al., n.d. 2012: 2) Cones adalah latihan di mana seorang pemain sepak bola berlatih dribbling bola di sekitar cones atau tiang yang ditempatkan dalam pola tertentu di lapangan. cara kerjanya : Tempatkan beberapa cones dalam lingkaran atau persegi panjang. Pemain kemudian harus mengelilingi cones-cones tersebut sambil melakukan dribbling, baik dengan kaki kanan maupun kaki kiri. Dimana latihan ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan menggiring bola dengan gerak tipuan untuk mengecoh lawan, serta memperbaiki kelincahan dalam permainan bola kaki serta

untuk meningkatkan keterampilan dribbling mereka dengan kedua kaki. Teknik dribbling ini berguna untuk membantu siswa memperbaiki teknik dribbling mereka dengan menggunakan *cones*. Melalui latihan ini, siswa dapat meningkatkan kecepatan dribbling mereka, meningkatkan kontrol mereka terhadap bola dan membangun kreativitas dan kepercayaan diri mereka dalam permainan. Sehingga siswa dapat mengelabui/mengecoh lawan, membuka ruang untuk rekan 1 tim serta menghindari pola permainan yang mudah diprediksi dalam permainan sepak bola. (Pradana & Mutiarani, 2024) Berdasarkan latar belakang Dalam konteks olahraga, khususnya dalam permainan sepak bola, kelincahan kaki merupakan salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi performa pemain. Penelitian mengenai pengaruh latihan dribble melewati *cones* (atau rintangan) bertujuan untuk memahami bagaimana teknik ini dapat meningkatkan kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Peningkatan keterampilan teknis pemain sepak bola. Penelitian ini sangat penting karena fokus pada teknik *cones*. yang merupakan salah satu keterampilan dasar dalam sepak bola. *cones*. yang efektif memungkinkan pemain untuk mengatasi lawan dan menciptakan peluang, baik untuk mencetak gol maupun memberikan umpan kepada rekan setim. Dengan meningkatkan kelincahan kaki melalui latihan *cones*., pemain dapat menjadi lebih lincah dan responsif di lapangan, yang sangat krusial dalam permainan cepat seperti sepak bola. Menariknya penelitian ini karena Penelitian mengenai pengaruh latihan *cones*. melewati *cones* untuk meningkatkan kelincahan kaki dalam menggiring bola sangat menarik karena beberapa alasan yang berkaitan dengan aspek teknis, fisik, dan strategis dalam permainan sepak bola di SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen Kabupaten Kupang. Inovasi lain yang mungkin ada dalam penelitian ini adalah penggunaan teknologi seperti analisis video dan perangkat pelacak gerakan. Ini memungkinkan pelatih dan pemain untuk mendapatkan umpan balik real-time tentang teknik *cones*. mereka serta kelincahan kaki saat berlatih. Pentingnya keterampilan menggiring bola dalam olahraga, khususnya sepak bola maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh latihan *cones* untuk meningkatkan kelincahan kaki dalam menggiring bola di SDK. ST Fransiskus xaverius buraen kabupaten kupang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Ahmad, 2021) Karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan (Fajar, M. 2020). Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sampel penelitian terdiri dari 10 siswa yang diambil dari populasi 30 siswa di SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen Kabupaten Kupang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan pengukuran serta dokumentasi. Setelah data

terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis kuantitatif dan diolah menggunakan rumus t-tes.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Tes Awal

Tabel. 1 Data Tes Awal

NO	NAMA	SKOR KESEMPATAN			Hasil Akhir
		1	2	3	
1.	Nikolas Fay	0	1	2	3
2.	Dani Utan	2	0	1	3
3.	Joy Tnunai	1	1	1	3
4.	Dewa Meka	1	3	2	6
5.	Hati Tnunai	3	0	1	4
6.	Martin Feni	3	1	1	5
7.	Albino Mudai	0	1	1	2
8.	Yeri Ton	3	2	2	7
9.	Dante Rensini	1	0	0	1
10.	Anton Utan	0	1	1	2
	$\Sigma$	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
	<b>M</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>41,2</b>	<b>3,6</b>

Tabel. 2 Data Tes Akhir

NO	NAMA	SKOR KESEMPATAN			Hasil Akhir
		1	2	3	
1.	Nikolas Fay	3	3	3	9
2.	Dani Utan	3	3	3	9
3.	Joy Tnunai	3	1	3	7
4.	Dewa Meka	3	3	3	9
5.	Hati Tnunai	1	3	3	7
6.	Martin Feni	3	3	3	9
7.	Albino Mudai	1	3	3	7
8.	Yeri Ton	3	3	3	9
9.	Dante Rensini	3	3	3	9
10.	Anton Utan	3	3	3	9
	$\Sigma$	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>84</b>
	<b>M</b>	<b>2,6</b>	<b>2,8</b>	<b>3</b>	<b>8,4</b>

Tabel.3 Data Pengolahan Data

NO	NAMA	SKOR KESEMPATAN			Hasil Akhir
		1	2	3	
1.	Nikolas Fay	3	3	3	9
2.	Dani Utan	3	3	3	9
3.	Joy Tnunai	3	1	3	7
4.	Dewa Meka	3	3	3	9
5.	Hati Tnunai	1	3	3	7
6.	Martin Feni	3	3	3	9
7.	Albino Mudai	1	3	3	7
8.	Yeri Ton	3	3	3	9
9.	Dante Rensini	3	3	3	9
10.	Anton Utan	3	3	3	9
	$\sum$	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>84</b>
	<b>M</b>	<b>2,6</b>	<b>2,8</b>	<b>3</b>	<b>8,4</b>

□ D

$$t_{es} = \frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N}$$

$$t = \frac{48}{\sqrt{10.264 - (48)^2}}$$

10] 1

$$t = \frac{48}{\sqrt{2.640 - 2.304}}$$

9

$$t = \frac{48}{\sqrt{336}}$$

9

$$t = \frac{48}{\sqrt{37,33}}$$

$$t = \frac{48}{6,11}$$

$$t=7,85\%$$

Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan  $df.N-1(9)$  dalam tabel taraf signifikansi 1,833 (0,005%) maka didapat t-hitung =  $7,85 > 1,833$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya ada peningkatan kualitas kecepatan menggiring bola menggunakan teknik *cones*.

Maka dari hasil diatas peningkatan dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } P = \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\% \quad P = \frac{4,8}{3,6} \times 100\%$$

$$P = 0,33 \times 100\%$$

$$P = 33\%$$

Akhirnya setelah melakukan latihan dengan *Cones* pada siswa kelas 5 putra SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen terdapat peningkatan secara signifikan yaitu sebesar 33%.

## Pembahasan

Pengaruh Latihan dengan *Cones* terhadap Kecepatan Menggiring Bola: Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan menggunakan cones terhadap kecepatan menggiring bola siswa kelas 5 putra di SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ini memberikan dampak positif yang signifikan. Latihan *cones* dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan siswa, yang merupakan aspek penting dalam permainan sepak bola. Dengan melakukan latihan ini, siswa tidak hanya belajar untuk menggiring bola dengan lebih cepat, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk mengubah arah dan kecepatan secara efektif saat berhadapan dengan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode *cones* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada siswa kelas 5 putra SDK St. Fransiskus Xaverius Buraen. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t (t-test) terhadap 10 siswa sebagai sampel, ditemukan adanya peningkatan skor yang signifikan dari hasil tes awal ke tes akhir.

Hasil tes awal menunjukkan rata-rata (mean) kecepatan menggiring bola sebesar 3,6, sedangkan setelah perlakuan (tes akhir) meningkat menjadi 8,4. Selisih nilai tersebut menghasilkan nilai rata-rata perbedaan (MD) sebesar 4,8. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan menggiring bola setelah siswa diberi perlakuan berupa latihan menggiring bola menggunakan teknik *cones* selama 6 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,85, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan derajat kebebasan ( $df = 9$ ) adalah 1,833. Karena t-hitung  $>$  t-tabel ( $7,85 > 1,833$ ), maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan cones terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola. Metode Penelitian yang Digunakan: Metode eksperimen yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan dua tahap pengujian: pre-test dan post-test. *Pre-test* dilakukan sebelum siswa menjalani program latihan,

sedangkan *post-test* dilakukan setelah program latihan selesai. Dengan cara ini, peneliti dapat mengukur perubahan yang terjadi pada kecepatan menggiring bola. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan, dengan nilai *t*-hitung yang lebih besar dari *t*-tabel. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif, yang menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan *cones* terhadap kecepatan menggiring bola, diterima.

**Manfaat Latihan Cones:** Latihan *cones* tidak hanya berfokus pada peningkatan kecepatan, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan teknis lainnya, seperti kontrol bola dan kemampuan untuk mengecoh lawan. Dengan meningkatkan keterampilan menggiring bola, siswa menjadi lebih percaya diri saat bermain sepak bola. Kepercayaan diri ini sangat penting, terutama dalam konteks permainan tim, di mana kemampuan individu dapat mempengaruhi hasil keseluruhan tim. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa, yang merupakan faktor penting dalam olahraga.

**Keterkaitan dengan Teori Olahraga:** Penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada mengenai pentingnya latihan terstruktur dalam meningkatkan performa atlet. Menurut prinsip-prinsip latihan, seperti overload dan spesififikasi, latihan yang dirancang dengan baik dapat merangsang adaptasi fisiologis yang diperlukan untuk meningkatkan performa. Latihan *cones*, yang menuntut siswa untuk bergerak cepat dan melakukan perubahan arah, sesuai dengan prinsip-prinsip ini dan terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola.

**Implikasi untuk Pengembangan Program Latihan:** Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program latihan di sekolah-sekolah. Dengan adanya bukti bahwa latihan *cones* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola, pelatih dan guru olahraga disarankan untuk mengintegrasikan metode ini ke dalam kurikulum latihan mereka. Selain itu, variasi dalam latihan juga perlu diperkenalkan untuk menjaga minat siswa dan mendorong mereka untuk terus berlatih. **Keterbatasan Penelitian:** Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (10 siswa) dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan secara luas di konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan di berbagai lokasi sangat dianjurkan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Latihan dengan *cones* terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola siswa kelas 5 putra di SDK. ST Fransiskus Xaverius Buraen.

Peningkatan yang signifikan sebesar 33% menunjukkan bahwa metode latihan ini dapat diandalkan untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam sepak bola.

Penelitian ini memberikan bukti bahwa pendekatan latihan yang terstruktur dan sistematis dapat menghasilkan peningkatan performa yang nyata dalam olahraga.

## Saran

Bagi Pelatih: Disarankan agar pelatih terus menerapkan metode latihan dengan *cones* dalam program latihan mereka, serta mengembangkan variasi latihan untuk menjaga motivasi siswa.

Bagi Sekolah: Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas yang memadai untuk latihan, termasuk *cones* dan area latihan yang cukup, untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak sampel dan variasi usia untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif mengenai pengaruh latihan *cones* terhadap keterampilan sepak bola di berbagai kelompok usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Sirojuddin, A. (2024). Tradisi Pendidikan Pesantren Dalam Mengembangkan Jiwa Kepemimpinan Profetik. Munaddhomah: *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 84–97.
- Ade, Laksmono, B. S., Handayani, E., Hadinata, F., Meliono, I., Setiyanto, P., & Dewi, R. I. (n.d.). *Buku Ajar MPKT A*.
- Alamsyah, N. F., Or, M., dkk. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Penyakit Persendian. *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid*, 19, 32.
- Ambarita, I. B. (2020). Potret Keunggulan Ekstrakurikuler Seni Lukis MIN 3 Ponorogo dengan Pengembangan Bakat Minat Siswa. *IAIN Ponorogo*.
- Andhini, N. F. (2017). Pendidikan Jasmani. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Aptiyanti, I. D. (2015). *Metode Pelatihan dalam Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- ARDIANSYAH, F. R. (2019). efektifitas latihan small sided games dengan rondo terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada pemain kategori U14 satharlan football club. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization training: theory and methodology-4th: theory and methodology-4th*. Human Kinetics publishers.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training.[5-th Edition]*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 75–87.
- Dahlan, F. (2019). Pengaruh Model Latihan Cone Drills Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(1), 1–18.
- Erliana, M. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).

- Fadli, A. (2012). Pesantren: sejarah dan perkembangannya. *EL-HIKAM: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 5(1), 30–42.
- Fahri, L. M., & Qusyairi, L. A. H. (2019). Interaksi sosial dalam proses pembelajaran. *Palapa*, 7(1), 149–166.
- Gutawa, K., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri Wisnu Arda Gutawa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183–190.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43–48.
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24–29.
- Kosasi, A. (2017). *Peran Pelatih dalam Peningkatan Performa Tim Olahraga*. Bandung.
- Martina, S., & Syarifuddin, D. (2014). Pengaruh pelatihan dan pengembangan terhadap motivasi dampaknya terhadap prestasi kerja karyawan di Lokawisata Baturraden. *Jurnal Pariwisata*, 1(1), 28–34.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Nurchahyo, R., Akbar, M. I., & Gabriel, D. S. (2018). Characteristics of startup company and its strategy: Analysis of Indonesia fashion startup companies. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.34), 44–47.
- O’Shea, P. (1976). *Scientific principles and methods of strength fitness*. (No Title).
- Pambudi, A. (2017). *Fidel Castro: Revolusi Kuba, CIA, dan JF Kennedy*. Media Pressindo.
- Pradana, M. F., & Mutiarani, M. (2024). Pengaruh Pola Latihan Dribbling Around Cones dalam Kualitas Permainan Sepak Bola SMK Muhammadiyah 1 Patuk. *Semnasfip*.
- Rachanto, A. (2021). pengembangan buku ensiklopedia karier bidang atlet untuk peserta didik sma negeri olahraga jakarta. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Salman, A., & Ibnu, M. (2015). *Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pengembangan Siswa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sandra, S. (2024). Evaluasi Tingkat Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Clus Bastian FC Lubuklinggau Sumatera Selatan. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah Dan Teknologi Di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173–176.
- Sulistio, D. (2019). *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan*. Jakarta: Pustaka Sportiva.